LES KATAS SHOTOKAN

Le kata est un enchainement de techniques réalisées seuls *(dans le vide)* simulant un combat réel contre un ou plusieurs adversaires qui est composé de plusieurs séquences.

Les mouvements et les séquences exécutés dans les katas peuvent ensuite être travaillés avec un partenaire. Ces exercices sont des **bunkaï** *(explication des enchainements)* et **bunkai kumité** *(mise en application).*

Le but du kata est double :

- Permettre de travailler des gestes, postures, déplacements… *(dans des situations imposées),* pour avoir un apprentissage « au calme », plus appliqué que lors d'un combat.

- Faire découvrir les principes fondamentaux des arts martiaux, comme l'attitude, la gestion de l'équilibre et de la stabilité, la coordination des mouvements.

Notre école compte 26 katas principaux. Dont cinq de base « **Heïan** » *(Paix et tranquillité)* qui ont été rebaptisés ainsi par Funakoshi. Initialement nommés « **Pinan** » par ITOSU qui les avait créés.

Heïan Shodan

C'est le premier kata que chaque karateka apprend, il reprend des mouvements de base tel que gedan-barai, oi-zuki, age-uke en position zenkutsu-dashi et shuto-uke en kokutsu-dashi.

Heïan Nidan

Heïan Nidan est le deuxième kata Heian, il reprend des mouvements tel que Yoko Geri, Mae Geri, Nukite. Kokutsu-dashi est une des position principale de ce kata.

Heïan Sandan



Heïan Sandan est le troisième kata Heian, il aborde la position kiba-dashi, les blocages ushi-uke, morote-uke, Empi-Uké, les attaques uraken, Fumikomi, Ushiro-Empi ,...

Heïan Yodan



Heïan Yodan est le quatrième kata Heian, il est caractérisé par une grande dynamique, il contient beaucoup de techniques de jambes (yoko-geri, mae-geri, hiza-geri) ainsi que des doubles blocages (Morote-Uke, kakiwake-uke).

Heïan Godan

Cinquième et dernier kata Heïan, Heïan Godan aborde de nombreuses nouvelles techniques et positions tel que kosa-dachi, renoji-dachi, mikazuki-geri. Il s'effectue à un rythme particulier avec une alternance de temps rapides et de temps plus lents.

Tekki Shodan *(Cavalier de fer)*

Tekki Shodan est le premier des trois Tekki, il s'effectue entièrement en kiba-dachi, une autre de ses particularité est qu'il s'effectue sur un seul axe et les techniques sont répétées symétriquement . Il aborde le thème d'agressions de face et de flanc en étant adossé à un mur *(pas d'attaque arrière).*

Bassaï Daï *(Briser la forteresse)*

Bassai dai (« dai » grand il existe aussi en forme courte « Sho ») est un kata puissant et dynamique. Ce kata comporte plus de techniques de défense que d'attaque. Il représente la transformation d'une situation de combat défavorable en situation favorable.

Kanku Daï *(Regarder le ciel)*

Kanku dai est le plus long kata shotokan, il est aussi particulier par son début, les mains forment une ouverture en triangle vers le ciel le regard suivant cette ouverture.

Empi *(Vol de l'hirondelle)*

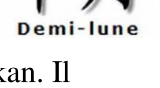
Empi est un kata s'effectuant sur un tempo rapide, il est caractérisé par ses pivots, ses évolutions au ras du sol, des montées et de descentes du centre de gravité.

Jion *(Du nom d'un temple bouddhiste)*



Jion fait référence à un vieux temple, il provient certainement de chine la position de départ faire clairement référence à la boxe chinoise

Hangetsu *(Demi lune)*



C est un kata en partie respiratoire, lors des déplacement les pieds décrivent un arc de cercle. Une seconde partie plus dynamique suit une première au rythme lent qui vise le travail du hara et du développement musculaire. C'est le seul kata de ce type en Shotokan. Il demande une maitrise de la positon Hangetsu dachi

Tekki Nidan *(Cavalier de fer)*

Tekki Nidan est le deuxième kata Tekki, il s'effectue également entièrement en kiba-dachi et sur un seul axe. Les trois katas Tekki sont plus ancien que les Heian.

Bassai Sho *(Pénétrer la forteresse)*

Bassai sho est la version courte de bassai dai, il sont néanmoins très distincts.

Gankaku *(Grue sur un rocher)*



Une des particularité de Gankaku est le fait de se tenir en équilibre sur une jambe à plusieurs reprise tel une grue.

Jiin *(L'amour du Boudha)*



Jiin, Jion et Jitte font partie du même groupe, certainement d'origine d'école de boxe chinoise (position de départ des mains) Funakoshi l'appelait shokyo. Le nom Jiin en shotokan viendrait d'un nom de temple sacré

Jitte *(10 mains)*

Jitte est la représentation d'un combat contre 10 personnes, kata issu du courant de Tomarite comme Jitte et Jion.

Kanku Sho *(Regarder le ciel)*

Kanku sho est la version courte de kanku dai. Ils sont néanmoins assez différents.

Meikyo *(Polir le miroir)*

Meikyo est un des seuls kata réalisant des défenses contre un bâton. Il possède également un saut particulier.

Nijushiho *(24 pas)*



Nijushiho est un kata au rythme particulier alternant passages rapides et passages lents.

Sochin *(Force tranquille)*



Sochin est un kata particulier grâce à la position fudo-dachi (position entre zenkutsu-dachi et kiba-dachi).

Tekki Sandan *(Cavalier de fer)*



Tekki Sandan est le troisième et dernier kata Tekki, il s'effectue également entièrement en kiba-dachi sur un seul axe en reprenant de nombreuses technique des deux précédent. C'étaient les katas favori de Funakoshi.

Unsu *(Main en nuage)*



Unsu est un condensé de plusieurs katas comme Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Empi,... C'est le seul kata dans lequel est effectué un mawashi-geri.

Chinte *(Main rares)*

C'est un kata ancien venant de Chine, Funakoshi l'appelait **Shoin** dans lequel on retrouve des techniques tel que nihon nukite (*deux "piques" de la main*). Devenu plus tard **Chinte**.

Gojushiho Dai *(54 pas)*

Gojushiho sho et Gojushiho dai sont deux des plus longs katas du shotokan avec kanku dai, sho et dai dans ce cas ne fait référence qu'à l'amplitude des mouvements

Gojushiho Sho *(54 pas)*

Gojushiho sho et Gojushiho dai sont deux des plus longs katas du shotokan avec kanku dai, sho et dai dans ce cas ne fait référence qu'à l'amplitude des mouvements

Wankan *(Couronne du roi)*



Son appellation d'origine est Matsukaze, vent dans les pins. Il est issu du Tomari-te du groupe de Matsumura. C'est le kata le plus court du Shotokan, et ses techniques n'ont rien de spectaculaire si on le compare à certains autres.